



逐年修订
年年升级
最新第二版

你与瑞士，
只差一场旅行！



真实再现瑞士旅行全过程
让你轻松逛遍全Switzerland

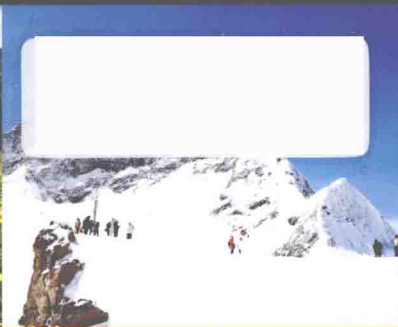
→ 从行前准备到海关出入境 → 从应急攻略到旅行忠告
→ 从搭地铁、坐公交，到打电话、尝美食、淘名品

玩转瑞士跟我走！

旅行 瑞士 Let's Go

亲历 亲闻 亲拍

《亲历者》编辑部 编著
新编 亲历者旅行指南



118 必游美景 × 44 特色餐厅 ×
16 购物天堂 × 23 休闲场所 =
超实用的瑞士旅行书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 最新升级版 ●
逐年修订 年年升级

旅行

瑞士

Let's Go

亲历
亲闻
亲拍

亲历者旅行指南



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

瑞士旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著. --2 版. --北京: 中国铁道出版社, 2015.2

(亲历者)

ISBN 978-7-113-19224-2

I. ①瑞… II. ①亲… III. ①旅游指南—瑞士 IV. ①K952.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 210490 号

书 名: 瑞士旅行 Let's Go (第 2 版)

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 娄建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 赵媛媛

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮码: 100054)

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

版 次: 2012 年 5 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280 千

书 号: ISBN 978-7-113-19224-2

定 价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



在那一抹纯粹的色彩中沉醉

瑞士是一个诗一般的国度，田园、山川、湖泊、城市，不紧不慢的韵律优雅舒缓，如同一个在轻声吟唱的少女。虽然它只占欧洲很小的一部分，但在旅游上却给我们呈现出极其丰富的资源。

整洁安静的中世纪老城日内瓦，没有车水马龙，没有流彩繁华，古朴的建筑群与现代化楼房形成鲜明对照，为你呈现出一个现代化国际都市的辉煌历程。在这座“世界花园城市”，你能看到大喷泉的壮丽，也能看到莱蒙湖的浩淼，还有那些川流不息的游船。

瑞士首都伯尔尼，是一座不像首都的城市，这里处处洋溢着安静的氛围，街道两侧平行的古建筑使它闲适如乡村。伯尔尼被誉为“泉城”，大大小小的喷泉数不胜数，著名的钟塔更是不容错过，敲打时钟的钢锤，上百年来一次次地震撼着整个市中心。还有伯尔尼周边的冰川瀑布、高山峻岭，旖旎风光令人流连忘返。

漫步在四处鲜花盛放的因特拉肯，看着那些木结构的楼房，在博物馆和各种工艺品小店里穿梭，这种旅途无疑是令人愉快的。天气晴朗时，你可以看到浩翰雪





海和巍峨的阿尔卑斯山，被云雾萦绕的山峰令人心驰神往。羞涩的少女峰也时隐时现，展现着它无与伦比的美丽。

依山背水的卢塞恩，处处风景如画，这里被认为是瑞士最美丽、最理想的旅游地。流经市中心的罗伊斯河湍流不息，和山丘相映着的尖顶大教堂气势恢宏，更有全瑞士罕见的保存完好的中世纪古建筑。在卢塞恩你可乘游船上观景，乘缆车登阿尔卑斯山峰滑雪，寻觅这里数不清的新奇故事。

当然还有瑞士最大的城市苏黎世，这是世界上“最宜居城市”之一，数十处的博物馆会让你大开眼界。此外巴塞尔和洛桑也都独具特色。如果你觉得瑞士只有奢华的手表，它仅仅靠物质提升地位，那未免有失偏颇了，洛桑就是一个具有浓厚艺术气息的古都，在历史上，这里从不乏文人墨客的身影。

美丽的瑞士除了历史文化悠久的城市中有各种美丽的风景外，还有很多不知名的小乡村也有着众多引人入胜的美景，无论是自然奇观，还是历史名迹，多姿多彩的瑞士，随处都能找到令人感兴趣的事物。

如果你想去看瑞士，就翻开这本书，相信细致的景点介绍会让你对瑞士的历史和文化有更深入的了解，准确的资讯能帮你解决旅途中的各种烦恼，“亲历者体验”更是会进一步帮助你，让你的旅程更加精彩。





目录

瑞士旅行 Let's Go

导读

001—023

360° 看瑞士

瑞士人文：快乐读瑞士	002
历史	002
文化	004
宗教	005
艺术	005
节日	005
民俗	009

瑞士自然：惊艳看瑞士 012

地理	012
气候	013
环境	013
时区	013

旅游亮点：瑞士TOP榜 014

瑞士不可不看的10大景点	014
瑞士最值得一游的5大名城	021



PART

025—049

瑞士旅行行前准备

1. 如何作好行前准备 026

资料收集一项都不能少	026
拟定计划有窍门	028
准备好必要的证件	029
可以这样兑换货币	031
准备行李看这里	031

2. 瑞士旅行的必备功课 033

在瑞士如何通信	033
知道点瑞士的住宿情况	034
了解点瑞士的饮食	035



瑞士交通一手在握	036
购物达人不可不知的事	038
瑞士有哪些娱乐方式	039
3. 瑞士旅行应急攻略	040
发生这些事要怎么办	040
出行时有些事儿需要注意	041
常用语言一览表	042
4. 畅游瑞士的3种玩法	043
5日山水游	043
7日经典游	045
8日深度游	047

中国园	059
林登霍夫山丘	059
苏黎世玩具博物馆	060
苏黎世歌剧院	060
市政厅	061
布尔勒收藏展览馆	062
水教堂	062
梅森基尔特会馆	063
贝耶钟表博物馆	063
苏黎世周边景点	064
施皮丽博物馆	064
艾西德伦修道院	064
施泰因	065
沙夫豪森	067
拉珀斯维尔	068
艾因西德伦	069
圣加仑	070
巴登	072
温特图尔	073
专题：享誉世界的瑞士军刀	075

PART 2

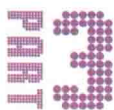
051-091

苏黎世旅游圈

苏黎世市内景点	053
大教堂	053
圣彼得教堂	054
圣母教堂	055
瑞士国家博物馆	056
苏黎世市立美术馆	057
苏黎世动物园	057

苏黎世旅游资讯	078
自助游必须掌握的交通	078
驴友力荐的住宿地	081
饕餮一族新发现	084
淘宝达人爱去的街店	087
消夜族恋恋不舍的地方	090





093—125

日内瓦旅游圈

日内瓦市内景点

094

日内瓦湖	095
大喷泉	096
圣皮埃尔大教堂	097
英国花园	097
联合国欧洲总部	098
国际红十字会和红新月博物馆	099
宗教改革纪念碑	100
宗教改革国际博物馆	100
百达翡丽钟表博物馆	101
国际汽车博物馆	102
美术历史博物馆	102
卢梭纪念馆	103
自然历史博物馆	104

塔沃馆 104

阿里亚纳博物馆 105

现代美术馆普蒂帕莱 106

鲍尔收藏馆 106

日内瓦大学 107

日内瓦周边景点 108

卡鲁日 108

蒙特勒 109

西庸城堡 111

尼永 112

专题：闻名全球的瑞士手表 113

日内瓦旅游资讯 115

自助游必须掌握的交通 115

驴友力荐的住宿地 118

饕餮一族新发现 120

淘宝达人爱去的街店 122

消夜族恋恋不舍的地方 124





127-145

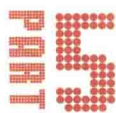
伯尔尼旅游圈

伯尔尼市内景点

伯尔尼老城	128
钟塔	129
大教堂	130
伯尔尼大学	130
联邦大厦	131
玫瑰园	132
市政厅	132
熊池	133
艺术博物馆	133
爱因斯坦小屋	134
历史博物馆	135
通讯博物馆	135
自然史博物馆	136
伯尔尼国立动物园	137

伯尔尼美术馆	137
伯尔尼周边景点	138
古尔腾山	138
Kambly饼干厂	138
埃门塔尔	139
伯尔尼旅游资讯	140
自助游必须掌握的交通	140
驴友力荐的住宿地	142
饕餮一族新发现	143
淘宝达人爱去的街店	144
消夜族恋恋不舍的地方	145





147-159

洛桑旅游圈

洛桑市内景点 148

圣母大教堂	148
阿尔布吕特美术馆	149
爱丽舍照片美术馆	150
奥林匹克博物馆	150
罗马博物馆	151
洛桑历史博物馆	151
圣弗朗索瓦广场	152
圣弗朗索瓦教堂	152

洛桑周边景点 153

乌契湖区	153
勒桑捷	154

洛桑旅游资讯 155

自助游必须掌握的交通	155
驴友力荐的住宿地	156
饕餮一族新发现	157
淘宝达人爱去的街店	158
消夜族恋恋不舍的地方	159



161-173

巴塞尔旅游圈

巴塞尔市内景点 162

巴塞尔艺术博物馆	162
中桥	163
莱茵河	163
巴塞尔市政厅	164
巴塞尔大教堂	164
巴塞尔老城	165
巴塞尔自然历史博物馆	165
巴塞尔古代美术馆	166
马尔克特广场	166
让·丁格利美术馆	166
巴塞尔大学	167

巴塞尔周边景点 168

巴塞尔动物园	168
奥古斯塔·劳里卡	168

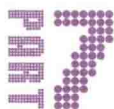
巴塞尔旅游资讯 169

自助游必须掌握的交通	169
驴友力荐的住宿地	170



饕餮一族新发现	171
淘宝达人爱去的街店	171
消夜族恋恋不舍的地方	172

驴友力荐的住宿地	192
饕餮一族新发现	195
淘宝达人爱去的街店	196
消夜族恋恋不舍的地方	197



175—197

卢塞恩旅游圈



卢塞恩市内景点 176

狮子纪念碑	176
冰川遗址公园	177
布尔巴基大壁画	178
穆塞格城墙	178
卡佩尔木桥	179
豪夫教堂	180
KKL卢塞恩文化和艺术中心	180

基督教堂	181
------	-----

毕加索美术馆	181
瑞士交通博物馆	182
斯普罗伊尔桥	182
瓦格纳博物馆	183

卢塞恩周边景点 184

铁力士山	184
皮拉图斯山	185
卢塞恩湖	186
瑞吉山	187
布尔根施托克	189

卢塞恩旅游资讯 190

自助游必须掌握的交通	190
------------	-----



199—219

因特拉肯旅游圈

因特拉肯市内景点 200

荷黑马特	200
少女峰地区观光博物馆	201
贝尔多斯钟乳石洞	201
何维克街	202

因特拉肯周边景点 203

少女峰	203
雪朗峰	205
巴伦伯格露天博物馆	206
格林德尔瓦尔德	207
哈德库尔姆	208
卢德本纳	209
米伦	210
翁根	211



因特拉肯旅游资讯 212

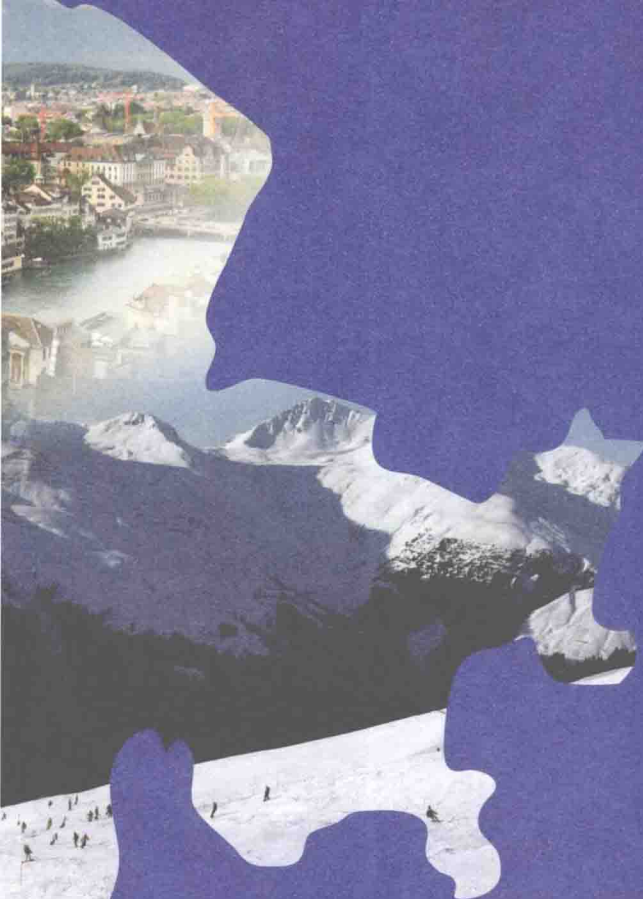
自助游必须掌握的交通	212
驴友力荐的住宿地	213
饕餮一族新发现	216
淘宝达人爱去的街店	218
消夜族恋恋不舍的地方	219

其他可游城镇 220

卢加诺	220
采尔马特	221

附录 225

瑞士各大城市旅游局信息	225
-------------	-----



导读 INTRODUCTION

360° 看瑞士

- 1 瑞士人文：快乐读瑞士/002
- 2 瑞士自然：惊艳看瑞士/012
- 3 旅游亮点：瑞士TOP榜/014

BRAND



SWITZERLAND

瑞士人文

快乐读瑞士

历史

History

瑞士的历史大约可以追溯到15万年前，在悠久的岁月变迁中，他们留下了打火石和切割工具等文化遗产。之后，随着金属铜器的诞生，在公元前800年进入了铁器时代，并渐渐开始与他国往来。铁器时代后期，瑞士进入了凯尔特文化时期，公元前3世纪，罗马人开始占领瑞士的领域。在击败了当地的汉尼拔人（Hannibal）之后，罗马人开始统治南部的提挈诺州。后来日尔曼族的阿拉曼人（Alaman）从莱茵北部进入瑞士，击溃了古罗马的防御工事。最终古罗马人撤出了阿尔卑斯山的南部地区。

移民时期到瑞士联邦的形成

罗马人统治结束后，瑞士开始了移民时期。不同的部落在瑞士定居，为瑞士带来了新的生活方式和语言。917年，瑞士东部和中部开始归属于斯瓦比亚公国（Duchy of Swabia），西部属于勃艮第王国（Kingdom of Burgundy）。直到1032

年，现代瑞士的全部领土才再次被德意志大帝统一。

德意志王康拉德二世（Conrad II）于1032年统一了瑞士，并成为欧洲中西部最大的封建领主。1273年，从莱茵河至卢塞恩的圣哥达路的北口已经全部被哈布斯堡王朝管辖控制，王朝准备将瑞士中部河谷并入自己的版图之内。为了阻止这一切，当地人于1291年8月1日签署了一份公约保证共同对付所有敌人，而这份公约也成为了瑞士联邦形成的基础。到15世纪末期，瑞士已可对欧洲势力平衡造成严重影响，瑞士军队在战争中获得了人们的尊重。

数次战争到独立

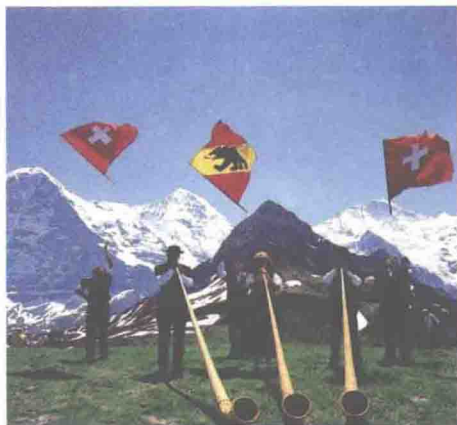
由于易受到攻击，瑞士人从其原来防御战术转为攻击战术以保护自己的领土。接下来又发生了勃艮第战争和士瓦本战争，1499年9月22日于巴塞尔宣布和平，马克西米安放弃了自己的计划，从而非正式承认瑞士的独立。在士瓦本战争之后，瑞士又陷入与法国、奥地利和意大利的莱河谷之争，瑞士在战争中遭到了毁灭性的打击。

在与法国达成和解之后不久，瑞士又受到改革运动的影响。17世纪，瑞士经历了对其十分关键的30年战争(1618~1648年)，这场战争让瑞士联盟获得了保持中立的胜利。瑞士从此被确认脱离了罗马帝国的独立地位，但是之后也出现了多次内部冲突。1648年的《西伐利亚和约》终于结束战争并承认瑞士独立，瑞士经过350年的斗争终于摆脱奥地利帝国的统治。

从1848年到今日的瑞士

17世纪和18世纪是瑞士的和平、繁盛时期，现代瑞士在19世纪基本形成。这个阶段最重大的事件是1848年宪法的采用。一系列的改革促进了工业和服务业的发展，成为瑞士繁荣发展的基石，但虽然各行各业在迅猛发展，很多人的生活条件仍非常困难。

20世纪初，瑞士政府由一个政党控制，而到了20世纪末，瑞士政府保证了4个政党成员的管理职位。普法战争期间瑞士



保持中立。第一次世界大战中尽管国内种族间有分歧，但仍保持中立。在纷乱的战争年代，国际联盟的解体使瑞士放弃集体安全而重申自己绝对中立的旧地位。第二次世界大战后很长的一段时间里，瑞士的经济全速发展，很少有失业情况。

20世纪末，瑞士由一个对外移民国家转变成了吸引外国移民的国家。大多数人的生活水平迅速提高，但始终保持中立。



文化

Culture

在很多人的印象中，瑞士是一个很发达的国家，实际上瑞士还是一个非常具有文化特色的国家。瑞士是一个多民族国家，现有德意志、法兰西、意大利瑞士人和拉丁罗曼人4个民族，因此瑞士的文化又具有多民族性。

瑞士文化介绍

名称	介绍	图片
建筑文化	瑞士的建筑古朴美丽，走在瑞士大城市里，你会发现所见建筑风格整体感很强。房屋似乎是用彩色积木搭成的，配上雕刻的柱子，看上去十分美丽，不像是一座建筑物，倒像是一件艺术品。瑞士的首都伯尔尼有着悠久的历史，使得这里的建筑保留着原始风貌和生命力，颇具艺术感。喜欢瑞士大城市精美的建筑物，再到瑞士的乡村山野里，你会被那些依山而建的建筑物所吸引，它们也是那样的美丽动人。	
古朴文化	瑞士被列入世界遗产名录的世界遗产的数量并不多，但几乎所有瑞士城镇都保留着古色古香的老城街区，甚至瑞士有些城镇完整地保留了中世纪的建筑，乃至古罗马时代留下的文物古迹。具有800多年历史的首都——伯尔尼被列入世界遗产名录，这里古老的钟楼、大教堂、街道都反映着几百年前当地的古朴民风。漫步在城市间，感受着浓郁的历史文化气息，让人仿佛走在历史画卷里。	
瑞士军刀	瑞士军刀享誉世界，很多人说起瑞士时都要说起瑞士军刀。瑞士军刀已经不止是一种工具，而成为了瑞士的一个品牌，甚至成为了瑞士的一种独特文化。瑞士军刀的品质可以用三个词来形容，就是“锋利、结实、耐用”。100多年来，瑞士军刀的制造商们始终追求着尽善尽美的产品。	

宗教 Religion

瑞士居民主要信仰天主教和基督教，其中天主教徒约占信教人口总数的38.8%，基督教徒占30.9%，其他占10.2%，无宗教者占20.1%。但是近年来瑞士信仰宗教的人越来越少，在大范围投票中，只有16%的瑞士人认为宗教是“非常重要”的。

艺术 Art

瑞士拥有丰富灿烂的文化，同时瑞士还是一个充满了艺术气息的国家。无论在文学、电影还是在音乐领域，瑞士在艺术领域中都有着可圈可点的成就。

文学

说起瑞士的文学，海蒂必是大多数人脑海里首先闪现的人物。海蒂是最受欢迎的儿童故事的主角，早已名扬海外。海蒂和瑞士手表、瑞士军刀一样，是瑞士的象征和代表。而瑞士文学除了海蒂外，还有不少文学大餐。近年来，上海译文出版社推出的两本瑞士当代小说《百日》和《沙心》受到了诸多读者的青睐。这些作品的出现，让人们知道瑞士除了手表、瑞士军刀外，还有优美而深邃的文学。

电影

瑞士电影一直以来都鲜为人知。瑞士最成功的一部电影是吕瑟执导的《瑞士制造者》。该片制于1978年，以喜剧的形式讽刺了瑞士人在面对外国人时的困惑。虽然瑞士电影一直以来都并未能取得多大的成就，但是凭借瑞士人对电影业的热忱，

瑞士电影会逐渐走入世界的舞台。瑞士的《希望之旅》这部电影曾获得奥斯卡最佳外语片奖。

音乐

因受地理位置、历史因素的影响，瑞士音乐与邻近各国的音乐有密切关系，对欧洲音乐的发展也起了很大的作用。瑞士民间音乐比较有特色的是阿尔卑斯山民的音乐。在声乐方面有称为“约德尔”的山歌，较原始的没有歌词，只有若干音节，反复用从真声到假声又回到真声的唱法，富于即兴性，后来发展成约德尔歌曲。此外，天主教音乐在瑞士也颇有影响。

节日 Holiday

瑞士国家虽小，却有诸多丰富多彩的节日，这些节庆活动往往会吸引数十万甚至上百万人，大大超过了节日举办地人口，渐渐地这些特色节日已经是瑞士文化产业中最具特色的一项。瑞士节庆活动一年到头几乎从不间断，其中既有传统的复古节庆，也有现代音乐游行，吸引了大批民众和游客参加，形成了相当规模的“节庆经济”。特别是一年一度的“日内瓦节”吸引的游客保持在200万人左右；欧洲规模第二大的电子音乐街头游行——“苏黎世街头音乐游行”，参加者多达80余万



人；欧洲最大的露天摇滚音乐节之一“尼翁帕里奥摇滚音乐节”观众达到数10万。

瑞士的节日内容丰富，既有再现古代生活的复古节庆，也有源自生产生活的节庆。此外，还有阿尔卑斯长号、牛铃、小手风琴、“约德尔”演唱等传统民族音乐、乐器表演的比赛节庆。每年瑞士都要举办从RAP、摇滚乐和雷鬼到古典音乐会和合唱等数以百计的音乐节。在卢塞恩和格式塔得举行的国际音乐节往往持续数周，是古典音乐界最重要的几个活动之一。伯尔尼等地知名的爵士音乐节也常常吸引全国各地的游客。瑞士的其他节日还有电影节、军乐节、乡村和西部音乐节等。对于电影爱好者来说，卢加诺的露天电影节是欧洲最为人称道的电影节之一。以下是瑞士的重要节日介绍。

日内瓦节

由日内瓦市政府和旅游局举办的“日内瓦节”，在每年8月举办11天。其目的一方面是活跃大众文化生活，另一方面是促

进旅游经济发展，也就是以文化、节庆拉动经济。日内瓦节的主要内容是在日内瓦湖西端日内瓦市区的U形湖畔上设立“嘉年华”式游乐场，举办露天音乐会、焰火晚会、酒吧招待托盘快走比赛、无机动车日等活动，此外还设置旅游纪念品商亭，并有各国风味小吃。

日内瓦节每年吸引大量游客前来，据日内瓦节主办方统计，每晚到“嘉年华”游玩的游客达8000余人，日内瓦市酒店因而常常爆满。手表、巧克力等商品的营业额甚至有时会比平时增加4倍。

洋葱节

瑞士首都伯尔尼一年一度的洋葱节于每年11月的第4个周一在伯尔尼老城举行。届时，从伯尔尼车站到瑞士联邦大厦广场的街道两旁会摆起600多个摊位，吸引着瑞士各地的数万民众前来赶集。

伯尔尼洋葱节是瑞士规模最大的洋葱节，摆摊的小贩大多来自伯尔尼附近、特别是佛里堡湖畔的农民，他们天不亮就来

